

<<幸福人生好心态>>

图书基本信息

书名：<<幸福人生好心态>>

13位ISBN编号：9787811205084

10位ISBN编号：7811205084

出版时间：2009-2

出版时间：李子琳、黄亚男 汕头大学出版社 (2009-02出版)

作者：李子琳，黄亚男 著

页数：310

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<幸福人生好心态>>

前言

国际著名影视红星史泰龙在出道之前，生活穷困潦倒，以至于一只伴随他多年的小狗活活地被饿死了。

不难想象，史泰龙当时的处境是多么艰难，可是他却从没有向命运低下高贵的头，在他心灵的最深处一直有一个声音：“我一定要成为一名电影演员，我一定能成为一名电影演员。”

最后，史泰龙凭借他的努力获得了成功，改变了自己的一生。

其实，像史泰龙一样渴望成功、希望改变自己命运的人，在我们的身边比比皆是，但是如史泰龙般成功的人却寥寥可数。

我们不禁要思考，为什么史泰龙可以从一个穷小子变成一个国际巨星，而大部分人还是在原地踏步？从生活中不难发现，许多人总是认为活得很累、活得很窝囊、活得很穷困是客观原因所致，却从来没有审视过自己生活心态的好坏。

他们面对人生失败的困境，屡遭挫折煎熬，丧魂落魄般无助，往往把原因归于没有出生在一个好的家庭，没有考上一所好的大学，没有找到一份适合自己的好工作。

而史泰龙在艰难的环境中依然充满自信，对未来充满希望，他不放弃、不抛弃，努力拼搏赢得自己的人生。

<<幸福人生好心态>>

内容概要

追求幸福是人类的天性，如何获得幸福是人类的难题。
拼命争取的，往往徒劳无功；顺其自然的，倒多有成功的范例。
为何幸福总是与我们擦肩而过，是命运的捉弄还是上天的不公？
其实，幸福由自己创造，由自己把握，与命运、环境和他人无关。
实际上，幸福与否经常就在一念之间。
对事物的不同看法，对成败的不同心态，对自己的不同认识，往往就会影响幸福来临的脚步。
人的心态像世界一样变幻莫测，但决定你幸福的只有少数的几种。
了解它们，改变它们，让你的好心态成为幸福之源。
许多人寻找幸福，就像一个醉汉寻找自己的家。
也许认识自己并不容易，也许改变自己更为艰难，但幸福是难以抵御的诱惑，尝试改变自己的心态，
从这一刻开始，你就走上了寻找幸福的正确道路。

<<幸福人生好心态>>

书籍目录

导语：幸福掌握在自己的手中幸福是自己的选择还是命运的安排幸福，是可以通过学习和练习获得的幸福是对生活的热爱

第一章 乐观心态——幸福由自己决定解密乐观心态告别悲观，潇洒地挥挥手享受阳光，从“心”开始

第二章 务实心态——脚踏实地做好每件事解密务实心态踏实务实，驱除务虚的心培养务实心态，需从脚下做起

第三章 卓越心态——让你“不同凡响”解密卓越心态告别平庸，成就自己不平凡的人生造就卓越心态，不断向自我挑战

第四章 创新心态——打开思维的空间解密创新心态打破墨守成规的思维定式培养创新心态，用创意改变你的人生幸福往往与成功为邻

第五章 强者心态——坚忍不拔的雄心解密强者心态脱离“精神逆境”，铸造强者之“心”不让别人设定你的人生

第六章 老板心态——让你成为“老板”解密老板心态摆脱打工心态，成就老板心态培养老板心态，学会为自己打工

第七章 创富心态——做金钱的主人解密创富心态要想成为富人，先摆脱穷人的想法富庶的生活来自创富的心态

第八章 共赢心态——利己利人的合作解密共赢心态告别短视的“单赢”与人牵手，合作共赢幸福属于努力向上的人

第九章 积极心态——驱动你的生命力解密积极心态甩掉消极的包袱，轻装上阵在心中播撒一颗积极的种子

第十章 进取心态——永远不被淘汰解密进取心态“安于现状”让你的生活缺少光彩用进取的态度对待生活的每一天

第十一章 执著心态——胜利就在最后一秒解密执著心态用执著改写自己的人生用执著点燃成功的圣灯

第十二章 归零心态——一切从头再来解密归零心态要想进步，先倒掉“杯中的水”塑造归零心态，吸收成功要素幸福来自宁静的心灵

第十三章 平和心态——闲看庭前花开花落解密平和心态抚平一颗“激动”的心寻找“平和”的踪影

第十四章 包容心态——设身处地理解别人解密包容心态记住恩惠，洗去怨恨

第十五章 感恩心态——对生命的一种珍惜解密感恩心态走出生活的泥沼懂得感恩，回报恩惠

第十六章 知足心态——幸福人生的保证解密知足心态摆脱欲望的束缚，轻装上阵知足，接近生命本真的快乐

<<幸福人生好心态>>

章节摘录

如果你想让自己更幸福些，不妨在日常生活中培养起这些习惯来。

1.寻找自己的目标寻找真正能让自己快乐的有意义的目标，才是获得幸福的关键。

著名的俄国作家托尔斯泰曾说过这样一段话：“理想是指路的明灯。

没有理想，就没有坚定的方向；没有方向，就没有生活。

”创造幸福的开端是明确自己的人生目标。

这个目标可以是你在工作中扮演某个重要角色，可以是你在宗教信仰中寻找情感上的避难所，可以是你在自己的事业中寻找的激情，可以是为一名家庭贫困的儿童助学直到他大学毕业，可是在生活中尝试的一件新事物……不管哪一种方式，目的都是一样的，那就是让你投入自己的人生目标中，这种投入会给你的生活带来幸福。

2.正确地看待自己人无完人，每个人都并非十全十美，然而不少人却把过多的注意力放在自己不好的一面，而忽略自己积极的一面。

要接受自己是一个普通人的事实，懂得不完美是人性的一部分。

接纳这些，并把它们当成自然之事，你就不会过多在意那不好的一面了。

况且，与他人相比，你拥有他人所没有的优点。

在生活中适当地自我嘉奖，多看看自己的优点，这对你提高幸福感有着显著的效果。

3.争取心灵的自由生活中最幸福的事情就是自由。

自由来自于简单的乐趣，随时随地都会出现在你面前。

自由掌握在大自然手中，能被有心人所俘虏。

事实上，自由就是花点时间在周围的事物上——夕阳西下，湖光潋滟，你和爱人十指紧扣，共同欣赏着这一切。

敞开自己的心灵，好好享受这自由的时光，那预想不到的幸福自然也就填满你的生活。

后记

一本著作的完成需要许多人的默默贡献，闪耀的是集体的智慧。

其中铭刻着许多艰辛的付出，凝结着许多辛勤的劳动和汗水。

本书在策划和编写过程中，得到了许多同行的关怀和帮助，许多老师和作者的大力支持，在此向以下参与本书编写的人员致以诚挚的谢意：廉勇、欧红梅、周珊、张艳红、赵一、赵红瑾、齐红霞、陆晓飞、赵广娜、王非庶、张保文、杜莉萍、许庆元、王巧、杨婧、张艳芬、许长荣、王爱民、李琳、李伟楠、王鹏、杨英、李良婷、上官紫微、杨艳丽、于海英、宋桂花、姚小维、金望久、刘红强、付志宏、黄克琼、胡以贵、张乃奎、毛定娟、齐艳杰、李伟军、魏清素、陈志华、何瑞欣、叶光森、王艳坤、徐娜、付欣欣、王艳、杨巍、黄亚男、曹博、冉云、陈小婵等。

阅读是一种享受，编辑这样一本书也是一种享受。

我们希望把他们创造的精神财富传播到社会的每一个角落。

<<幸福人生好心态>>

编辑推荐

《幸福人生好心态》由汕头大学出版社出版。

每一种幸福后面都钉一种好心态，从现在开始改变，在幸福来敲门的时候，准备好你自己的幸福人生好心态。

寻找幸福的十六种心态每个人对幸福的理解不同，世间的幸福也千差万别，而每个人追求幸福的迫切心情却都是一样的。

心态是寻找幸福的指南针，不同的心态通往不同的幸福终点站，总有一种心态可以让你得到幸福。

用寻找幸福的心情去改变自己的心态，用适合自己的心态去赢得幸福，从现在开始。

乐观心态务实心态卓越心态创新心态强者心态老板心态创富心态共赢心态积极心态进取心态执著心态
归零心态平和心态包容心态感恩心态知足心态幸福的一念之差许多人寻找幸福，往往像一个醉汉寻找自己家。

——德国心理学家 克莱因

<<幸福人生好心态>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>